

TERJADINYA INSOMNIA PADA REMAJA SEBAGAI FAKTOR RESIKO KEBIASAAN MEROKOK

1. Arya Muhamad Bimantara, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : aryamuhamadbimantara@gmail.com
2. Asrina Pitayanti, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : asrinapitayanti44@gmail.com
Korespondensi : asrinapitayanti44@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini masih banyak remaja yang suka nongkrong sambil merokok, bagi mereka itu hal yang wajar bagi remaja dan masih banyak juga yang belum tahu bahwa kebiasaan merokok itu bisa membuat mereka ketergantungan nikotin. Pada saat seseorang mengantuk dan menghisap rokok maka orang tersebut akan tetap terjaga akibat efek dari zat nikotin yang ada pada rokok sehingga menyebabkan terjadinya insomnia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan. Metode penelitian ini menggunakan analitik cross sectional, populasinya semua remaja di Kelas X SMKN 1 Bendo Magetan, dengan jumlah 72 remaja, teknik sampling menggunakan Simple Random Sampling, dengan sampel 40 remaja, Variabel independen yaitu kebiasaan merokok dan variabel dependen yaitu kejadian insomnia, Pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner dengan pengolahan data mulai editing, coding, scoring, tabulating dan di uji statistik menggunakan Uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan merokok ringan sejumlah 18 orang (54,0%). Kejadian insomnia pada remaja kebanyakan mengalami insomnia ringan sejumlah 28 orang (70%) dengan uji Chi-square dengan nilai $p = 0,020 < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan. Semakin tinggi derajat merokok seseorang maka akan semakin besar pula potensi terjadinya insomnia dan bisa berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka terutama pada remaja yaitu terganggunya aktivitas di sekolah. Dari hal itu guru perlu memahami hal-hal yang menyebabkan penurunan prestasi belajar salah satunya kebiasaan merokok dan dampak buruk lainnya.

Kata Kunci : Remaja, Insomnia, Kebiasaan Merokok

1. PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup seperti itu dianggap menarik sebagai suatu masalah dalam kesehatan, minimal dianggap sebagai faktor risiko dari suatu penyakit tidak menular (Pobela & Hamid, 2019). Perokok di Indonesia pada umumnya mulai merokok pertama kali pada umur 15-19 tahun, dan hampir semua perokok berat yang sudah dewasa itu memulai merokok pada saat remaja, karena itu, masa remaja saat ini sering dianggap masa kritis yang menentukan apakah nantinya kita menjadi perokok atau bukan (Bustan, 2016; Selvia & Nugroho, 2022).

Saat ini masih banyak remaja yang suka nongkrong sambil merokok. Bagi mereka itu hal yang wajar bagi remaja dan masih banyak juga yang belum tahu bahwa kebiasaan merokok itu bisa membuat mereka ketergantungan nikotin. Karena nikotin adalah stimulan atau yang dapat menaikkan tingkat kewaspadaan didalam rentang waktu singkat maka pada saat seseorang mengantuk dan menghisap rokok maka orang tersebut akan tetap terjaga akibat efek dari zat nikotin yang ada pada rokok sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur (insomnia) (Kairupan et al., 2016). Dari hal itu perilaku merokok pada remaja makin lama akan makin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, serta sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin (Tharida et al., 2020). Dari hal itu banyak remaja perokok yang mengalami kesulitan tidur pada saat malam hari. Gangguan yang terjadi pada tidur disaat malam hari dikenal dengan istilah insomnia di mana akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari. Insomnia pada remaja dapat berakibat buruk pada kesehatan dan akan mengganggu kesehatan yang berakibat pada terganggunya aktivitas studi yang sedang dijalani, gangguan kesehatan dan gangguan psikologis, sehingga penting untuk ditangani dengan baik (Hidayat, 2022).

Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa presentase remaja perokok pada tahun 2019 di Jawa timur adalah 27,93%, pada tahun 2020 sebanyak 27,78% dan pada tahun 2021 sebanyak 28.53%. Prevalensi penduduk Indonesia di wilayah Jawa Timur pada remaja masih belum menunjukkan penurunan selama periode 3 tahun ini. Sementara presentase remaja perokok di Kota Madiun saat ini adalah 25,50% (Survei Sosial Ekonomi Nasional, 2021). Data terbaru dari Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2019 menunjukkan bahwa 40,6% pelajar di Indonesia (usia 15-19 tahun), 2 dari 3 anak laki-laki, dan hampir 1 dari 5 anak perempuan sudah pernah merokok: 19,2% pelajar saat ini merokok dan di antara jumlah tersebut, 60,6% bahkan tidak dicegah ketika membeli rokok karena usia mereka, dan dua pertiga dari mereka dapat membeli rokok. Angka-angka tersebut tentunya sangat mengkhawatirkan karena menunjukkan bahwa para remaja akan terus terekspos penggunaan rokok (Mongi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pobela & Hamid (2019) menunjukkan adanya hubungan antara merokok dengan angka kejadian insomnia, dimana dari 30,56% remaja perokok terdapat 15,15% yang mengalami insomnia dan remaja bukan perokok yang mengalami insomnia sebanyak (2,67%). Hal ini dibuktikan dengan didapatkannya 31,7% dari 889 responden merupakan perokok yang mengalami insomnia, 30,5% dari 351 responden merupakan perokok yang mengalami insomnia dan 29,5% dari 78 responden merupakan perokok yang mengalami insomnia hampir setiap hari. Sedangkan, Asmarani et al (2022) juga menemukan bahwa 17% perokok dilaporkan hanya tidur kurang dari enam jam setiap malam dan sekitar 28% perokok mengalami buruknya kualitas tidur. Dari hasil wawancara yang dilakukan di SMKN 1 Bendo Magetan yang melibatkan siswa kelas 10 yang berjumlah 10 yang menanyakan terkait kebiasaan merokok dan kejadian insomnia itu terdapat 30% Siswa yang tidak merokok dan 70% siswa yang merokok.

Kemudian dari semua siswa yang tidak merokok terdapat 66% siswa yang mengalami insomnia dan dari semua siswa yang merokok terdapat 71% siswa yang mengalami insomnia.

Rokok mengandung zat berbahaya dan beracun yang bisa membuat efek mengerikan di dalam tubuh seperti amonia, karbon monoksida, kadmium, tar dan nikotin. Pengaruh nikotin dalam rokok dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan terhadap rokok. Remaja yang sudah telanjur kecanduan merokok pasti sulit menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin. Ketika seseorang sudah ketergantungan nikotin itu akan menyebabkan seorang perokok harus menghisap rokok secara terus-menerus dan menimbulkan berbagai akibat terhadap tubuh, dimana pada saat seseorang menghisap rokok maka orang tersebut akan tetap terjaga akibat efek dari zat nikotin yang ada pada rokok sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur (insomnia) (Pratama et al., 2021).

Dampak yang ditimbulkan oleh insomnia pada remaja adalah insomnia akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari. Mengantuk itu sendiri merupakan faktor risiko terjadinya kecelakaan, mudah jatuh, penurunan stamina pada seseorang. Selain itu dampak yang bisa dirasakan oleh pelajar sendiri adalah merasa mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat pelajaran sedang berlangsung, akibat dari kesulitan tidur pada malam hari, tampak tidak segar dan tidak bersemangat saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas (Ema et al., 2017). Penelitian membuktikan bahwa terdapat peningkatan risiko terjadinya insomnia pada remaja perokok (Supit et al., 2018). Cohrs (2008; Pratama et al., 2021) juga menemukan bahwa bahwa 17% perokok remaja dilaporkan hanya tidur kurang dari enam jam setiap malam dan sekitar 28% perokok remaja mengalami buruknya kualitas tidur.

Pencegahan untuk kebiasaan merokok yaitu promosi kesehatan disekolah dengan memberi contoh yang benar dalam memilih pergaulan supaya tidak merokok secara terus menerus dan memberi tahu bahwa merokok itu mempunyai dampak yang negatif bagi kesehatan dalam jangka pendek dan jangka panjang. Promosi kesehatan di sekolah sekarang sangat strategis sebab sudah tersedia kelembagaan untuk melaksanakannya, yaitu program usaha kesehatan sekolah (UKS). UKS adalah bagian dari program kesehatan anak usia sekolah. Program UKS adalah upaya terpadu lintas program dan lintas sektoral meningkatkan derajat kesehatan serta membentuk perilaku hidup bersih dan sehat anak usia sekolah yang berada di lingkungan sekolah umum dan sekolah yang bercorak keagamaan (Sawitri et al., 2020).

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan model korelasi yaitu suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua siswa di SMKN 1 Bendo Magetan yang berjumlah 72 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja di SMKN 1 Bendo Magetan yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Variabel independent pada penelitian ini adalah kebiasaan merokok. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kejadian insomnia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup. Analisa data

terdiri dari tahapan editing, coding, scoring dan tabulating. Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji Chi-Square dengan software SPSS 16, dimana $\alpha < 0,05$ maka ada hubungan kebiasaan merokok dengan pola tidur pada remaja di SMKN 1 Bendo Magetan, sedangkan $\alpha > 0,05$ tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan

4. HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	14 tahun	1	2.5
2	15 tahun	18	45
3	16 tahun	21	52.5
	Total	40	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa sebaaiaan besar responden berusia 16 tahun sebanyak 21 responden (52,5%), usia 15 tahun sebanyak 18 responden (45,0%), dan usia 14 tahun sebanyak 1 responden (2,5%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-laki	36	90
2	Perempuan	4	10
	Total	40	100

Sumber: Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 responden (90,0%), sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 responden (10,0%)

c. Kebiasaan merokok Pada Siswa SMKN 1 Bendo Magetan.

Tabel 3. Kebiasaan merokok pada siswa SMKN 1 Bendo Magetan

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak Merokok	15	37.5
2	Ringan	18	45
3	Sedang	7	17.5
4	Berat	0	0
	Total	40	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan bahwa responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 15 responden (37,5%), kebiasaan merokok ringan 18 responden (45,0%) kebiasaan merokok sedang sebanyak 7 responden (17,5%), dan tidak ada responden yang memiliki kebiasaan merokok berat.

d. Kejadian Insomnia Pada Siswa SMKN 1 Bendo Magetan

Tabel 4. Kejadian Insomnia pada siswa SMKN 1 Bendo Magetan

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi (f)	Presentase %
1	Tidak Insomnia	11	27.5
2	Ringan	28	70.
3	Sedang	1	2.5

4	Berat	0	0
	Total	40	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 menjelaskan bahwa responden yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 11 responden (27,5%), Insomnia ringan 22 responden (70%), Insomnia sedang sebanyak 1 responden (2,5%) dan tidak ada yang memiliki kejadian insomnia berat.

- e. Hubungan Kebiasaan Merokok dan Kejadian Insomnia Pada Remaja SMKN 1 Bendo Magetan

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja SMKN 1 Bendo Magetan

Variabel	Kejadian Insomnia								Total	
	Tidak Insomnia		Ringan		Sedang		Berat			
Kebiasaan Merokok	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak Merokok	9	22.5	6	15.0	0	0	0	0	15	37.5
Ringan	2	5.0	16	40	0	0	0	0	18	45.0
Sedang	0	5.0	6	15	1	2.5	0	0	7	17.5
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	11	27.5	28	70	1	2.5	0	0	40	100
ρ = 0,020 < α = 0,05										

Sumber: Data Olahan SPSS

Berdasarkan hasil tabulasi silang variabel kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia di tabel 5 dari 40 responden, didapatkan bahwa siswa dengan kebiasaan merokok ringan cenderung mengalami insomnia ringan sebanyak 16 responden (40,0%), diantaranya yang tidak mengalami insomnia sebanyak 2 responden (5,0%), kemudian siswa dengan kebiasaan merokok sedang juga cenderung mengalami insomnia ringan sebanyak 6 responden (15,0%), dan yang mengalami insomnia sedang sebanyak 1 responden (2,5%). Sedangkan siswa yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 15 responden (37,5%), diantaranya yang tidak mengalami insomnia ada 9 responden (22,5%), dan yang mengalami insomnia ringan ada 6 responden (15%). Kemudian dari hasil tabulasi silang variabel kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia di Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square di peroleh nilai $p = (0,020)$ maka lebih kecil atau tidak lebih dari $\alpha = 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima hal ini bisa di katakan ada hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan.

5. PEMBAHASAN

- a. Kebiasaan merokok pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 15 responden (37,5%), kebiasaan merokok ringan 18 responden (45,0%) kebiasaan merokok sedang sebanyak 7 responden (17,5%), dan tidak ada responden yang memiliki kebiasaan merokok berat

Menurut Erikson, Remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan social

(Purnawinadi, 2020). Menurut Sari (2003; Siahaan & Malinti, 2022) Kebiasaan merokok biasanya muncul karena adanya faktor internal (faktor biologis dan faktor psikologis, seperti perilaku merokok dilakukan untuk mengurangi stres) dan faktor eksternal (faktor lingkungan sosial, seperti terpengaruh oleh teman sebaya dan orang tua). Perilaku merokok pada remaja makin lama akan makin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, serta sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin (Kairupan et al., 2016)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kebiasaan merokok ringan hal ini dilihat dari kuesioner no 4 untuk yang menghisap rokok <10 batang per hari sebanyak 20 orang (80,0%) dan untuk yang menghisap rokok 10-20 batang perhari sebanyak 5 orang (20,0%) kemudian tidak ada responden yang menghisap rokok lebih dari 20 batang per harinya.

Menurut Kartono (2010; Tharida et al., 2020) kebiasaan merokok seseorang secara keseluruhan dapat dilihat dari jumlah rokok yang dihisapnya. Seberapa banyak seseorang merokok dapat diketahui melalui intensitasnya, Maka perilaku merokok seseorang dapat dikatakan tinggi maupun rendah yang dapat diketahui dari intensitas merokoknya yaitu banyaknya seseorang dalam merokok. Dari hasil penelitian ini bahwa masih banyak responden yang memiliki kebiasaan merokok. Faktor utama para perokok remaja itu biasanya dari pengaruh teman sekitar. Padahal yang kita ketahui bahwa di dalam rokok mempunyai kandungan nikotin, pengaruh nikotin dalam rokok tersebut dapat membuat seseorang tetap terjaga dan menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk merokok sehingga hal itu bisa menyebabkan terjadinya insomnia.

b. Kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa responden yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 11 responden (27,5%), Insomnia ringan 28 responden (70%), Insomnia sedang sebanyak 1 responden (2,5%) dan tidak ada yang memiliki kejadian insomnia berat.

Menurut Hidayah (2006; Ramdani, 2016) insomnia merupakan kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Faktor – faktor yang menyebabkan kesulitan memulai tidur pada remaja dapat berupa stress, aktivitas sekolah yang padat, tugas sekolah yang menumpuk dan aktivitas diluar sekolah seperti kegiatan organisasi. Sedangkan faktor–faktor yang berasal dari ruang lingkup dapat berupa faktor lingkungan seperti kebersihan kamar, kebersihan diri, suhu kamar, suara disekitar lingkungan kamar dan pencahayaan (Gunes & Arslantas, 2007; Pratama et al., 2021). Lebih jauh faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesulitan memulai tidur dapat berupa penyakit kronis, penggunaan obat-obatan, gangguan pencernaan, penyakit akut, makanan atau minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, masalah keluarga atau masalah pribadi dan pola tidur yang tidak teratur (Gunes & Arslantas, 2007; Pratama et al., 2021). Konsumsi kafein juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan insomnia, menurut penelitian Khairani (2012; Pratama et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk dilihat dari kuesioner no 6 yang tidak pernah merasa kurang puas dengan tidurnya sebanyak 13 orang (32,5%) untuk yang kadang-kadang merasa kurang puas dengan tidurnya sebanyak 18 orang (45,0%) kemudian yang sering

merasa kurang puas dengan tidurnya sebanyak 8 orang (20,0%) dan yang selalu merasa kurang puas dengan tidurnya hanya sebanyak 1 orang (2,5%).

Menurut Lai (2001; Diana et al., 2016) kualitas tidur yang cukup dapat ditentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Dari hasil penelitian ini bahwa sebagian besar responden memiliki waktu tidur yang kurang di karenakan beberapa factor seperti aktivitas sekolah yang padat, tugas sekolah yang menumpuk dan aktivitas diluar sekolah seperti kegiatan organisasi, kemudian juga dari kondisi mereka yang kurang baik yang bisa membuat mereka sulit tidur dan memiliki kebiasaan sehari-hari yang buruk seperti merokok itu juga bisa membuat mereka memiliki kualitas tidur yang buruk.

c. Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan

Berdasarkan thasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square di peroleh nilai $p = (0,020)$ maka lebih kecil atau tidak lebih dari $\alpha = 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima hal ini bisa di katakan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja SMKN 1 Bendo Magetan.

Sesuai dengan teori Prasadja (2006; Selvia & Nugroho, 2022), hal ini menyatakan bahwa rokok meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung dan meningkatkan aktifitas otak, pada pecandu akut yang baru mulai kecanduan rokok, selain lebih sulit tidur, seseorang juga dapat terbangun oleh keinginan kuat untuk merokok setelah tidur kira-kira dua jam. Setelah merokok, seseorang akan sulit untuk tidur kembali karena efek stimulan dari nikotin. Menurut Markou (2011; Pobela & Hamid, 2019), mencoba untuk merokok, akan membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek rokok dari nikotin (Parrot, 2007; Kairupan et al., 2016). Ketergantungan nikotin menyebabkan seorang perokok harus menghisap rokok terus menerus dan menimbulkan berbagai penyakit salah satunya adalah insomnia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setengah dari total responden mengalami insomnia ringan. Hal ini terjadi karena factor utama kejadian insomnia adalah kebiasaan yang buruk yaitu merokok karena kebanyakan yang dari mereka memiliki kebiasaan merokok ringan maupun sedang tujuannya untuk menghilangkan kecemasan supaya lebih tenang padahal masih banyak cara untuk menghilangkan kecemasan selain merokok seperti bermain bersama teman, jalan-jalan bersama keluarga dan hiburan lainnya. Dari hasil penelitian ini bahwa sebagian besar responden mengalami waktu tidur yang kurang di karenakan mempunyai kebiasaan merokok, karena yang kita ketahui bahwa di dalam rokok mempunyai kandungan nikotin, pengaruh nikotin dalam rokok tersebut dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk merokok, mereka cenderung sensitif terhadap kandungan dari nikotin, ketergantungan nikotin menyebabkan seorang perokok membuat jantung berdebar debar dan dapat meningkatkan tekanan darah

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kebiasaan merokok yang dimiliki oleh siswa SMKN 1 Bendo Magetan Sebagian Besar memiliki kebiasaan merokok ringan.
- b. Kejadian Insomnia pada siswa SMKN 1 Bendo Magetan sebagian besar mengalami insomnia ringan.
- c. Terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia dengan nilai (sig. $0,020 < \alpha 0,05$)

7. SARAN

- a. Bagi Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Diharapkan bagi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dapat menambah referensi tentang hubungan pengetahuan dan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia dalam menyusun skripsi sehingga mahasiswa juga dapat mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan merokok dan kejadian insomnia pada remaja.
- b. Bagi Responden
Dengan adanya penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja SMKN 1 Bendo Magetan” Dapat menjadikan sebuah peringatan kepada siswa mengenai bahaya merokok bagi kesehatan dan menambah ilmu pengetahuan mengenai bahaya yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok bagi kesehatan.
- c. Bagi Sekolah Keilmuan
Menambah pengetahuan guru tentang pentingnya memahami hal-hal yang menyebabkan penurunan prestasi belajar salah satunya kebiasaan merokok dan dampak buruk yang lainnya. Selain itu diharapkan dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan yang akan mengembangkan dan mengimplikasinya yang berhubungan dengan perilaku merokok terhadap penurunan prestasi belajar.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai pengetahuan dan kebiasaan menggosok gigi dengan kejadian karies gigi.
- e. Bagi Tempat Penelitian
Sebagai bahan pertimbangan yang digunakan oleh sekolah untuk membuat kebijakan mengenai larangan merokok di area sekolah dan sebagai acuan agar selalu mengadakan penyuluhan secara mendalam mengenai bahaya merokok bagi kesehatan

8. DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, F. L., Syafitri, E. N., & Suwarsi, I. (2022). Dukungan Keluarga pada Remaja Merokok. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 4(1), 295–302.
- Diana, Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2016). Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Kualitas Tidur (Insomnia) Pada Dewasa (Usia 25 - 45 Tahun) Di Rw 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News*, 1, 144–152.
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Kusuma, F. H. D. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(3), 10–20. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448>
- Hidayat, M. (2022). *Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Remaja: Perspektif Keperawatan Keluarga*. Penerbit P4I.
- Kairupan, J. M. A., Rottie, J. V., & Malara, R. T. (2016). HUBUNGAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1

- REMBOKEN KABUPATEN MINAHASA Juwinda. *Ejournal Keperawatan*, 4(1), 1–8.
- Mongi, J. J. (2020). *Merokok Dan Kaitannya Dengan Kejadian Insomnia : Studi Literatur Sebagai Evidence Based*. November, 0–6.
- Pobela, A., & Hamid, R. (2019). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Desa Bilalang Ii Kecamatan Kotamobagu Utara. *Graha Medika Nursing Journal*, 2(2).
<https://journal.iktgm.ac.id/index.php/nursing/article/view/52%0Ahttps://journal.iktgm.ac.id/index.php/nursing/article/download/52/32>
- Pratama, I. G. E., Triana, K. Y., & Martini, N. M. D. A. (2021). Interaksi Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Perilaku Merokok Remaja Kelas Ix Di Smp Dawan Klungkung. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 152. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.761>
- Purnawinadi, I. G. (2020). Kategori Perokok Berdasarkan Indeks Brinkman Dan Insomnia. *Jurnal SKOLASTIK Keperawatan*, 6(2), 85–93.
- Ramdani, A. (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah Dengan Perilaku Merokok Siswa SMK. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 356–362. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4094>
- Sawitri, H., Maulina, F., & Dwi Aqsa, R. K. (2020). Karakteristik Perilaku Merokok Mahasiswa Universitas Malikussaleh 2019. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), 75. <https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2630>
- Selvia, S., & Nugroho, P. S. (2022). Risiko Perilaku Kebiasaan Merokok dan Insomnia terhadap Kejadian Obesitas p pada Remaja di Negara Laos. *Borneo Student Research*, 3(2), 1836–1841.
- Siahaan, W. F., & Malinti, E. (2022). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Gangguan Pola Tidur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 627–634. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Supit, I. C., Langi, F. L. F. G., & Wariki, W. M. V. (2018). Hubungan Antara Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar. *Kesmas*, 7(5), 1–7.
- Tharida, M., Desreza, N., & . T. (2020). Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (Insomnia) pada dewasa di wilayah kecamatan ulee kareng kotamadya banda aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1112. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.1156>